

# Horaris de les sessions - DiR Esportiu Rocafort

Des de el 7 de gener del 2025



**DiR**  
ESPORTIU  
ROCAFORT



## Sala 5 Bootcamp

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>07.00</b>							
15'							
30'	<b>Full Body</b> 07.15 a 08.00 h	<b>Full Body</b> 07.15 a 08.00 h	<b>Full Body</b> 07.15 a 08.00 h	<b>Full Body</b> 07.15 a 08.00 h	<b>Full Body</b> 07.15 a 08.00 h		
45'							
<b>08.00</b>							
15'							
30'							
45'	<b>Full Body</b> 08.30 a 09.15	<b>Lower Body</b> 08.15 a 09.00	<b>Full Body</b> 08.30 a 09.15	<b>Upper Body</b> 08.15 a 09.00	<b>Full Body</b> 08.30 a 09.15	<b>Full Body</b> 08.45 a 09.30 h	<b>Full Body</b> 08.45 a 09.30 h
<b>09.00</b>							
15'							
30'							
45'		<b>Full Body</b> 09.30 a 10.15 h		<b>Full Body</b> 09.30 a 10.15 h	<b>Full Body</b> 09.30 a 10.15 h		
<b>10.00</b>							
15'	<b>Full Body</b> 10.00 a 10.45 h		<b>Full Body</b> 10.00 a 10.45 h			<b>Full Body</b> 09.45 a 10.30 h	<b>Full Body</b> 09.45 a 10.30 h
30'							
45'		<b>Full Body</b> 10.30 a 11.15 h		<b>Full Body</b> 10.30 a 11.15 h	<b>Full Body</b> 10.30 a 11.15 h		
<b>11.00</b>							
15'							
30'	<b>Full Body</b> 11.15 a 12.00 h	<b>Full Body</b> 11.15 a 12.00 h	<b>Full Body</b> 11.15 a 12.00 h	<b>Full Body</b> 11.15 a 12.00 h	<b>Full Body</b> 11.15 a 12.00 h		
45'							
<b>12.00</b>							
15'							
30'	<b>Full Body</b> 12.15 a 13.00 h	<b>Full Body</b> 12.15 a 13.00 h	<b>Full Body</b> 12.15 a 13.00 h	<b>Full Body</b> 12.15 a 13.00 h	<b>Full Body</b> 12.15 a 13.00 h	<b>Full Body</b> 11.45 a 12.30 h	<b>Full Body</b> 11.45 a 12.30 h
45'							
<b>13.00</b>							
15'							
30'	<b>Full Body</b> 13.15 a 14.45 h	<b>Full Body</b> 13.15 a 14.00 h	<b>Full Body</b> 13.15 a 14.00 h	<b>Full Body</b> 13.15 a 14.00 h	<b>Full Body</b> 13.15 a 14.00 h	<b>Full Body</b> 12.45 a 13.30 h	<b>Full Body</b> 12.45 a 13.30 h
45'							
<b>14.00</b>							
15'							
30'	<b>Full Body</b> 14.15 a 15.00 h	<b>Full Body</b> 14.15 a 15.00 h	<b>Full Body</b> 14.15 a 15.00 h	<b>Full Body</b> 14.15 a 15.00 h	<b>Full Body</b> 14.15 a 15.00 h	<b>Full Body</b> 13.45 a 14.30 h	<b>Full Body</b> 13.45 a 14.30 h
45'							
<b>15.00</b>							
15'							
30'	<b>Full Body</b> 15.15 a 16.00 h	<b>Full Body</b> 15.15 a 16.00 h	<b>Full Body</b> 15.15 a 16.00 h	<b>Full Body</b> 15.15 a 16.00 h	<b>Full Body</b> 15.15 a 16.00 h		
45'							
<b>16.00</b>							
15'							
30'	<b>Full Body</b> 16.15 a 17.00 h	<b>Full Body</b> 16.15 a 17.00 h	<b>Full Body</b> 16.15 a 17.00 h	<b>Full Body</b> 16.15 a 17.00 h	<b>Full Body</b> 16.15 a 17.00 h	<b>Full Body</b> 15.45 a 16.30 h	<b>Full Body</b> 15.45 a 16.30 h
45'							
<b>17.00</b>							
15'							
30'	<b>Full Body</b> 17.00 a 17.45 h	<b>Full Body</b> 17.00 a 17.45 h	<b>Full Body</b> 17.00 a 17.45 h	<b>Full Body</b> 17.00 a 17.45 h	<b>Full Body</b> 17.00 a 17.45 h	<b>Full Body</b> 16.45 a 17.30 h	<b>Full Body</b> 16.45 a 17.30 h
45'							
<b>18.00</b>							
15'	<b>Full Body</b> 18.00a 18.45	<b>Cuida't Full Body</b> 18.00a 18.30	<b>Full Body</b> 18.00 a 18.45 h	<b>Cuida't Full Body</b> 18.00a 18.30	<b>Full Body</b> 18.00 a 18.45 h	<b>Full Body</b> 17.45 a 18.30 h	<b>Full Body</b> 17.45 a 18.30 h
30'							
45'							
<b>19.00</b>							
15'	<b>Full Body</b> 19.00a 19.45	<b>Metabolic</b> 19.00 a 19.45	<b>Full Body</b> 19.00a 19.45	<b>Metabolic</b> 19.00 a 19.45	<b>Full Body</b> 19.00a 19.45	<b>Full Body</b> 18.45 a 19.30 h	<b>Full Body</b> 18.45 a 19.30 h
30'							
45'							
<b>20.00</b>							
15'	<b>Full Body</b> 20.00a 20.45	<b>Lower Body</b> 20.00 a 20.45	<b>Full Body</b> 20.00a 20.45	<b>Upper Body</b> 20.00 a 20.45		<b>Full Body</b> 20.15 a 21.00 h	
30'							
45'							
<b>21.00</b>							
15'							
30'							
45'	<b>Full Body</b> 21.30 a 22.15 h	<b>Full Body</b> 21.30 a 22.15 h	<b>Full Body</b> 21.30 a 22.15 h	<b>Full Body</b> 21.30 a 22.15 h	<b>Full Body</b> 21.30 a 22.15 h		
<b>22.00</b>							
15'							
30'							
45'							

- Sessions Full Body
- Sessions Upper Body
- Sessions Lower Body
- Sessions Metabolic
- Sessions Virtuals

La direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió pot quedar anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se. Aquests horaris poden ser modificats periòdicament i durant els mesos estius i setmanes de Nadal.